

大切なのは、自分のいる空間を心地良くしておくこと

NAHO TODA

# 戸田菜穂

1974年広島県生まれ。1991年フジテレビ系『葡萄が目にしみる』でデビュー。その後、『ショムニ』シリーズ、NHK大河ドラマ『義経』、『anego』、『SCANDAL』などで人気を博す一方、『俺は、君のためにこそ死ににいく』、『砂時計』ほか、映画にも多数出演。現在も、その活躍の場を広げている。2009年は、声優として出演するフジテレビ開局50周年記念作品の3DCGアニメ『ホッタラケの島～遥と魔法の鏡～』の公開が控えている（8月22日（土）東宝系にてロードショー）。

ヘア&メイク：真知子  
 スタイリスト：市井まゆ  
 衣装協力：ニットドレス¥73,500  
 (アンテプリマ/サイドフェームジャパン)  
 ☎ 03-3794-6976

私の食生活は、魚や野菜が中心なので、日々「健康に気をつけて」というよりも、好きなものを食べている時が一番調子良いように感じます。撮影でお弁当が続いたり、ロケで地方に行って食べ慣れないものばかりを食べたりすると、やはり家で、自分で作ったものや好きなものを食べたことの方が身体にいいんだと再認識します。広島の実家で、祖父が趣味で畑をやっているんですね。そこで取れた無農薬野菜を定期的に送ってもらっているんですが、それを食べると、スーパーで買う野菜などと違い、すごく身体が元気になってくる感じがします。

もちろん、美味しいものは大好きですから、普段外食する時はそれほど注意しているというわけではありませんが、やはりお寿司や和食が一番好きだったり、自然と消化の良い食事を選んでいくような気がします。

そういった胃もたれしない食事を早い時間に取って、なるべく早く寝るようにすると、翌日の朝ごはんも美味しく食べられます。夜は、なるべく早く寝るようにしています。同じ時間寝ても、夜中の2時に寝ると12時に寝るとでは全然違います。翌朝格段にすっきりと起きられるし、顔も

身体が求めるものを食べて、楽しいと思えることをする……。  
それが自然とできるようになれば、きっと人は健康になれるはず。



しゃきつとして。細胞が活発に再生するため、12時前に寝るのがいいらしいですよ。

身体を動かすのも大好き。最近では地方ロケが続いているのであまり行けていないのですが、週に1回〜2回、ジムに行ってサーキットレーニングなどをやっています。ひと通りのマシンと有酸素運動をし

て30〜40分くらい。その前は、ボクシングジムにも行っていたんです。それも、フィットネスジムでのボクササイズではなく、普通のボクサーも通うボクシングジム

に。端っこで邪魔にならないように、ロープワークやシャドウボクシングを中心にやっていました。ただ単にマシンをやるのと違って、目に見え

て上達していったり、筋肉が付いてきたりするのが分かる。動きがアクションや殺陣などに繋がる感じもして、オフには毎日行くほどはまっていません。意外と女性も多く

いるので、普通のジムに満足できない方にはお勧めですよ(笑)。毎日、心身共になるべくフラットにいたいと努力していますが、

そうでもない時もたまにはありますよね。そういう時には、ジムに行つて身体を動かしたり、気の置けない仲間と楽しい話をしたり、食事をしたたり、プラスのオーラが漂う場所に身を置くようにしています。多分、人は人を救えるんですよ。出歩きたくない時もあるけれど、エイッと街に出てプラスのエネルギーが出ている人と会ったりして、助けてもらうこともありますね。

そんな風に、自分の求めるものを食べて、楽しいと思えることをやって、例え落ち込んでいる時でも、自分のいる空間をなるべく心地良いものにしていく……。自然とそれができるようになれば、一番いいと思うんです。

私、24歳の時からずっと俳句をやっているんですね。これもメンタルな部分の健康に繋がっていると思います。机に向かって文章を書いている時間は、「自分の声を聞く」癒しの時間になっています。風景や感情を切り取って、省略していく美学を持つ俳句の世界は、書いている時ものすごく集中するし、日々感性を鍛えるという意味でもいいことだと思えます。そうやって作品をためていって、いつか本を出版するというのが、近い将来の、私の夢なんです。